

**GAMBARAN LINGKUNGAN TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK
PADA LANJUT USIA DI POSYANDU ANGGREK 1 DESA
GELUNG KECAMATAN PARON KABUPATEN NGAWI**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

RIZKI AMIN NUR RAHMAN

J210170089

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN LINGKUNGAN TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK PADA
LANJUT USIA DI POSYANDU ANGGREK 1 DESA GELUNG
KECAMATAN PARON KABUPATEN NGAWI**

PUBLIKASI ILMIAH



Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Mengetahui,

Dosen pembimbing

Wachidah Yuniartika, S.Kep., Ns., M.Kep

NIK. 100.1774

HALAMAN PENGESAHAN
GAMBARAN LINGKUNGAN TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK PADA
LANJUT USIA DI POSYANDU ANGGREK 1 DESA GELUNG
KECAMATAN PARON KABUPATEN NGAWI

OLEH

RIZKI AMIN NUR RAHMAN

J210170089

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari, Rabu, 7 April 2021

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Wachidah Yuniartika, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)
(Ketua Dewan Penguji)
2. Kartinah, S.Kep., M.P.H (.....)
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Supratman, S.K.M., M.Kes., Kes., Ph.D (.....)
(Anggota I Dewan Penguji)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med

NIK. 753

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 9 April 2021

Penulis



Rizki Amin Nur Rahman
J210170089

GAMBARAN LINGKUNGAN TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK PADA LANJUT USIA DESA GELUNG KEC. PARON KAB. NGAWI

Abstrak

Latar Belakang : Lingkungan tidur dan aktivitas fisik merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia. Aktifitas fisik yang di lakukan dengan berlebihan akan mengakibatkan seseorang akan mudah mengalami kelelahan sehingga akan berdampak pada kualitas tidur lansia.. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran lingkungan tidur da aktivitas fisik pada lanjut usia. **Metode :** Penelitian ini dilakukan pada bulan januari 2021. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 54 responden di posyandu anggrek 1 Paron, Ngawi. Teknik pengambilan data pada penelitian ini adalah teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PASE yang memiliki hasil validitas perolehan nilai r hitung 0,409 – 0,645 dengan reliabilitas 0,718 dan kuesioner lingkungan tidur yang memiliki hasil validitas perolehan nilai r hitung 0,458 – 0,648 dengan reliabilitas 0,708. **Hasil :** penelitian menunjukkan bahwa lansia posyandu Anggrek sebanyak 22 lansia melakukan aktivitas fisik berat (40,7%), 18 lansia melakukan aktivitas fisik ringan (33,3%) dan 14 lansia melakukan aktivitas fisik sedang (25,9%). Sebanyak 43 lansia memiliki lingkungan tidur cukup (79,6%), 8 lansia memiliki lingkungan tidur baik (14,8) dan 3 lansia memiliki lingkungan tidur kurang (5,6%). **Kesimpulan :** Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mayoritas lansia posyandu anggrek 1 melakukan aktivitas fisik berat dan memiliki lingkungan tidur cukup.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Lansia, Lingkungan Tidur, Posyandu

Abstract

Background : Sleeping environment and physical activity is the factors that affect the quality of sleep in the elderly. Excessive physical activity will result in a person being easy fatigue and it will have an impact on the quality of sleep in the elderly. The purpose of this study was to describe the physical activity and sleeping environment of the elderly. **Method :** This study was conducted in January 2021. The sample used in this study were 54 respondents from Posyandu Anggrek 1 Paron, Ngawi. The technique for collect the data in this study is total sampling technique. PASE questionnaire is used as a research instrument which has obtained r count values by 0.409 – 0.64 with the reliability at 0.718 of validity result, and the sleep environment questionnaire which has r count values by 0.458 to 0.648 with reliability at 0.708 of the validity of the acquisition. **Results :** The results showed that there were 22 elderly at Posyandu Anggrek doing heavy physical activity (40.7%), 18 elderly doing light physical activity (33.3%) and 14 elderly doing moderate physical activity (25.9%). A total of 43 elderly had adequate sleeping environment (79.6%), 8 elderly had a good sleeping environment (14.8%) and 3 elderly had poor sleeping environment (5.6%). **Conclusion :** Thus, it can be concluded that the majority of elderly posyandu anggrek 1 perform heavy physical activity and have a sufficient sleep environment.

Keywords : Physical activity, Elderly, Sleeping Environment, Posyandu

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan seorang yang sudah menggapai umur 60 tahun ke atas. World Health Organization (1999) memaparkan batas lanjut usia ialah Usia lanjut (*elderly*) antara usia 60- 74 tahun, usia tua (*old*) : 75- 90 tahun, serta usia sangat tua (*very old*) merupakan usia 90 tahun keatas (WHO, 1999 dalam Kemenkes RI 2020). Sebelas persen dari 6, 9 milyar penduduk dunia merupakan lanjut usia (WHO, 2013). Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lanjut usia sebesar 8% yaitu kurang lebih 142 juta jiwa (Departemen Kesehatan RI, 2017). Tahun 2019 diperkirakan jumlah Lanjut usia menggapai 25,640,000 (9,6%) dari total populasi di mana lanjut usia wanita sekitar 1% lebih banyak dibanding lanjut usia pria dengan perbandingan 10,10% dibanding 9,10% (Departemen Kesehatan RI, 2017).

Populasi lanjut usia di Provinsi Jawa Timur sejumlah 5,3 juta dan untuk wilayah Kabupaten Ngawi jumlah lanjut usia diperkirakan mencapai 77.556 orang. (Badan Pusat Statistik, 2015). Menurut data tersebut yang menampilkan kenaikan jumlah lanjut usia di Indonesia dari tahun ke tahun, hal yang sangat mendasar untuk dicermati adalah pemenuhan kebutuhan dasar untuk lanjut usia. Ada pula kebutuhan dasar lanjut usia yang harus dipenuhi yaitu kebutuhan akan oksigen dan cairan elektrolit, nutrisi, eliminasi, seksualitas, aktivitas dan olah raga, keamanan, dan kebutuhan tidur dan istirahat (Rosmalawati dkk., 2016).

Setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang layak untuk dapat beraktivitas secara maksimal. Tidur ialah suatu wujud kegiatan yang ikut memastikan kualitas kesehatan orang. Pada saat seorang beranjak tua ia akan merasa kurang istirahat ataupun memerlukan waktu tidur yang lebih banyak. Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia seperti aktivitas fisik dan lingkungan fisik. Kebiasaan lansia meminum kopi, merokok dan jarang berolahraga menyebabkan lansia susah tidur (Dewi dkk., 2020). Kualitas tidur yang kurang baik juga dapat diakibatkan faktor lingkungan seperti kebisingan, lampu dan alas tidur. Faktor- faktor ini membuat mereka senantiasa terjaga di

malam hari sebab mereka sangat memikirkannya serta membuat mereka sedih sendiri sehingga membuat mereka menjadi lama tertidur (Vilasinee & Nyoman, 2017).

Kualitas tidur yang kurang baik dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologi serta psikologi semacam penurunan kegiatan sehari-hari, daya tubuh menurun, depresi, takut serta susah untuk bekonsentrasi. Hal ini dapat menimbulkan kualitas hidup pada lanjut usia menurun (Hermawan dkk., 2019). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 24 September 2020 di Desa Gelung RT 11 RW 03 Kecamatan Paron Kabupaten Ngawi dengan wawancara singkat kepada 4 orang lansia, 3 lansia diantaranya mengalami gangguan tidur seperti sulit untuk memulai tidur, terbangun di tengah malam dan sering kencing tengah malam. Lansia juga terlihat tampak pucat, matanya memerah karena kurang tidur dan terlihat seperti kelelahan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Penelitian kuantitatif ialah upaya menemukan pengetahuan dengan memakai data berupa angka yang kemudian digunakan untuk alat menganalisa dan mencari hasil dari objek yang diteliti. Desain penelitian deskriptif yaitu desain yang menyampaikan hasil penelitian dengan mendeskripsikan variabel penelitian berdasar hasil yang diambil dari populasi secara tepat dan sistematis. (Donsu, 2016)

Tempat penelitian dilaksanakan di Posyandu Anggrek 1 Desa Gelung RT 11 RW 03 Kecamatan Paron Kabupaten Ngawi. Waktu Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2021. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik non probability sampling jenis total sampling. Non probability sampling adalah cara pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama pada anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Total sampling yaitu cara pengambilan sampel dimana seluruh populasi dijadikan

sampel. Penelitian yang mempunyai populasi kurang dari 100 sebaiknya dilakukan dengan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi tersebut dijadikan sampel untuk dipelajari atau sebagai responden pemberi informasi (Donsu, 2016). Populasi pada penelitian ini yang dijadikan sample ialah seluruh lansia di Posyandu Anggrek 1 Desa Gelung dengan perkiraan populasi sebanyak 54 orang.

Jalannya penelitian diawali dengan meminta izin kepada kader posyandu untuk melakukan penelitian. Penelitian dan pengumpulan data dilakukan secara rumah ke rumah. Penelitian dilakukan dari tanggal 2-4 januari 2021. Ketika bertemu responden, peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang maksud dan tujuan kedatangan peneliti, kemudian memberikan lembar persetujuan kepada responden yang digunakan sebagai bukti ketersediaan responden untuk menjadi responden. Peneliti juga membantu mengisi kuesioner untuk responden lansia dengan membacakan serta menjelaskan maksud dari tiap pertanyaan di kuesioner.

Langkah selanjutnya peneliti memeriksa kelengkapan jawaban dari tiap responden, lalu peneliti memeriksa dan mengumpulkan semua data yang telah diisi. Sehari pengumpulan data dapat mendapatkan kurang lebih 20 responden. Ketika semua data sudah terkumpul, periksa dan pastikan data yang terkumpul sesuai. Kemudian peneliti mengolah data meliputi *editing*, *coding*, *entry data* dan *analyze* lalu menyajikan berdasar kategori yang kemudian dianalisis menggunakan SPSS. Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat. Setelah penelitian selesai dan sudah dianalisa, peneliti menulis hasil, pembahasan serta kesimpulan penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

3.1.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan jumlah sampel sebanyak 54 orang lansia di Posyandu Anggrek 1 Desa Gelung.

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	Frekuensi	Presentase
a. Usia		
60-70 tahun	37	68,5
71-80 tahun	13	24,1
81 tahun keatas	4	7,4
b. Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	38,9
Perempuan	33	61,1
c. Pendidikan		
Tidak Sekolah	17	31,5
SD	34	63
SMA/SMK/SLTA	3	5,6
d. Pekerjaan		
Petani	34	63
Wiraswasta	2	3,7
Buruh	17	31,5
Lain-lain	1	1,9
e. Status Perkawinan		
Menikah	45	83,3
Janda/Duda	9	16,7
f. Riwayat Penyakit		
Tidak ada	42	77,8
Asam urat	5	9,3
DM	2	3,7
Hipertensi	2	3,7
Jantung	1	1,9
Paru-paru	1	1,9
Saraf	1	1,9

Hasil analisis dari tabel 1.1 bahwa distribusi responden berdasarkan kategori umur 60-70 tahun menunjukkan nilai frekuensi tertinggi sebanyak 37 (68,5%) responden, sedangkan 81 tahun keatas menunjukkan nilai frekuensi terendah dengan 4 (7,4%) responden. Pada usia 71-80 tahun frekuensi sebanyak 13 (24,1%) responden.

3.1.2 Aktivitas Fisik

Tabel 2. Distribusi Aktivitas Fisik

Karakteristik	N	(%)
PASE		
1. Berat	22	40,7
2. Sedang	14	25,9
3. Ringan	18	33,3
Total	54	100

Hasil analisis dari tabel 4.7 bahwa distribusi responden berdasarkan kategori kuesioner PASE menunjukkan aktivitas fisik berat mempunyai frekuensi tertinggi sebanyak 22 (40,7%) responden, sedangkan aktivitas fisik sedang menunjukkan nilai frekuensi terendah dengan 14 (25,9%) responden. Frekuensi aktivitas fisik sedang sebanyak 14 (25,9%) responden.

3.1.3 Lingkungan Tidur

Tabel 3. Distribusi Lingkungan Tidur

Karakteristik	n	(%)
Lingkungan Tidur		
1. Baik	8	14,8
2. Cukup	43	79,6
3. Kurang	3	5,6
Total	54	100

Hasil analisis dari tabel 4.9 bahwa distribusi responden berdasarkan kategori kuesioner lingkungan tidur menunjukkan lingkungan tidur cukup

mempunyai nilai frekuensi tertinggi sebanyak 43 (79,6%) responden, sedangkan lingkungan tidur kurang menunjukkan nilai frekuensi terendah dengan 3 (5,6%) responden. Frekuensi lingkungan tidur baik sebanyak 8 (14,8%) responden.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan distribusi jenis kelamin perempuan menunjukkan nilai frekuensi yang lebih tinggi sebanyak 33 (61,1%) responden dibandingkan jenis kelamin laki-laki dengan frekuensi sebanyak 21 (38,9%) responden. Distribusi responden berdasarkan kategori pendidikan tingkat SD menunjukkan nilai frekuensi tertinggi sebanyak 34 (63%) responden, sedangkan tingkat SMA sederajat menunjukkan nilai frekuensi terendah dengan 3 (5,6%) responden. Frekuensi tidak sekolah sebanyak 17 (31,5%) responden. Berdasarkan kategori pekerjaan Petani menunjukkan nilai frekuensi tertinggi sebanyak 34 (63%) responden, dibawahnya ada buruh dengan menunjukkan nilai frekuensi sebanyak 17 (31,5%) responden. Wiraswasta frekuensi sebanyak 2 (3,7%) responden dan lain-lain sebanyak 1 (1,9%). Berdasarkan kategori status perkawinan sudah menikah menunjukkan nilai frekuensi yang lebih tinggi sebanyak 45 (83,3%) responden dibandingkan janda/duda dengan frekuensi sebanyak 9 (16,7%) responden. Berdasarkan riwayat penyakit tidak mempunyai riwayat penyakit menunjukkan nilai frekuensi tertinggi sebanyak 42 (77,8%) responden, sedangkan jantung, paru-paru saraf menunjukkan nilai frekuensi terendah dengan masing-masing 1 (1,9%) responden. Asam urat didapatkan frekuensi sebanyak 5 (9,3%) responden, DM dan hipertensi menunjukkan nilai frekuensi masing-masing 2 (3,7%) responden.

Mayoritas responden yang memiliki aktivitas berat memiliki usia 60-70 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Aktivitas fisik berat dapat dikarenakan lansia masih bekerja dimana pekerjaan mayoritas sebagai petani dan buruh, masih memasak sendiri dan membersihkan rumah sendiri. Aktivitas fisik ringan dapat disebabkan karena pekerjaan rumah

dan bekerja sudah digantikan oleh anggota keluarga yang masih muda, jika beraktivitas hanya ringan-ringan saja dan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar perempuan dengan usia lebih dari 70 tahun.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sari Dkk (2018) mengenai aktivitas fisik pada lansia dengan hasil 53,96% responden memiliki aktivitas fisik berat. Penelitian lain dari Mujabi & Yuniartika (2018) mengenai aktivitas fisik menunjukkan hasil berbeda dengan aktivitas fisik ringan lebih dominan dengan 60% dibandingkan aktivitas fisik sedang.

Lingkungan tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia (Rosmalawati Dkk, 2016). Ruangan dan keadaan sekitar yang nyaman akan membuat tidur menjadi nyenyak (Wong, 2005). Lingkungan tidur adalah sesuatu disekitar kita yang bersifat tidak bernyawa seperti suhu udara, tempat atau kamar tidur dan benda mati lainnya (Rosmalawati Dkk, 2016).

4. PENUTUP

Kesimpulan penelitian ini adalah responden memiliki karakteristik umur terbanyak dari hasil penelitian yaitu 60-70 tahun, Jenis kelamin yang dominan pada penelitian ini adalah perempuan, Pendidikan terbanyak dari hasil penelitian adalah lulusan SD, Pekerjaan terbanyak dari hasil penelitian yaitu petani dan buruh, Status perkawinan pada penelitian mayoritas menikah dan sebagian besar responden tidak memiliki riwayat penyakit. Sebagian besar lansia posyandu Anggrek 1 melakukan aktivitas fisik berat dan sebagian besar lansia posyandu Anggrek 1 memiliki lingkungan tidur cukup.

Penulis menyarankan responden untuk memperhatikan setiap informasi dan edukasi mengenai aktivitas fisik yang dapat mencegah dari penyakit kronik dan meningkatkan taraf kesehatan dan juga responden diharapkan dapat memperbaiki lingkungan tidurnya sehingga dapat meningkatkan kualitas tidurnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2015). *Proyeksi Penduduk Kabupaten/Kota Provinsi Jawa Timur 2010 - 2020*. 173.
- Badan Pusat Statistik. (2019). Katalog: 4104001. *Statistik Penduduk Lanjut Usia Di Indonesia 2019*, xxvi + 258 halaman.
- Dewi, N. P. R. I., Lestari, N. K. Y., & Dewi, N. L. P. T. (2020). *Correlation Between Stress Levels And*. 7(1), 61–68.
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan gerontik*. Yogyakarta: deepublish.
- Donsu, D. J. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Hermawan, F., Widyastuti, N., Tsani, A. F. A., & Fitranti, D. Y. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. *Journal of Nutrition College*, 8(4), 274–279. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i4.25841>
- Mujabi, M. F., & Yuniartika, W. (2018). *Hubungan Kadar Gula Darah Dengan Tingkat Depresi Dan Aktifitas Fisik Pada Penderita Diabetes Mellitus*. 11(2), 73–83.
- RI, K. K. (2018). Keperawatan Gerontik. In *Pusdik SDM Kesehatan* (Vol. 1).
- Rosmalawati, Kasiat, & Dwi, N. W. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia 1*.
- Saputra, O., & Rohmah, W. (2016). *Gangguan Tidur Akibat Kebisingan Lingkungan Malam Hari dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan* *Nocturnal Environment Noise Induced Sleep Disturbance and Its Effect on Health*. 5(September), 183–187.
- Sari, D. P., Pertiwi, D., Kusudaryati, D., Noviyanti, R. D., & Kunci, K. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Setrorejo*. 15(2).
- Sunarti, S & Helena. (2018). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia. *Journal of Visual Languages & Computing*, 11(3), 55. https://www.m-culture.go.th/mculture_th/download/king9/Glossary_about_HM_King_Bhumibol_Adulyadej's_Funeral.pdf
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Vilasinee, K & Nyoman, R. (2017). Kualitas tidur pada geriatri di panti jompo tresna wana seraya, Denpasar Bali. *Directory of Open Access Journals*, 8(2), 151–154. <https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.132>
- Wong, M. (2005). *Tidur Tanpa Obat*. Jakarta: Bumi Aksara.